



体育館ガイド

<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>

参加料 300円

18歳以上の方なら誰でも参加できます

いきいきスポーツサークル

今月は7月5日(火)・27日(水)の2日間開催!
9:30~11:30 (9:00受付開始)

- ①まずは参加者全員で体操やストレッチ、簡単なトレーニングをします。
- ②その後、卓球、バドミントン、ソフトバレーから好きなスポーツを選んで楽しめます。



*トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。
*便利でお得な共通回数券でも利用できます。

<卓球の様子> <バドミントンの様子> <ソフトバレーの様子>

スポーツプログラム

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
シニアスポーツデー	200円	7/10 (日)	10:00~11:30	9:15~	当日受付	60歳以上の方 血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00	13:00~	開始時刻までに1階受付までお越しください	障害者とそのご家族、介護者 卓球バレー、車イスハンドボール、風船バレー、トランポリン、ビームライフルなど、様々な運動が体験できます。

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
健康体操	300円	毎週	月金	10:00~11:30	当日受付 開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ、ウォーキングなど
			火木	10:00~11:15 10:45~12:00			音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ
			木	9:15~10:30			身体ほぐしを中心とした簡単なトレーニングやストレッチ
			火	14:00~15:15			ゆるやかな身体ほぐし運動

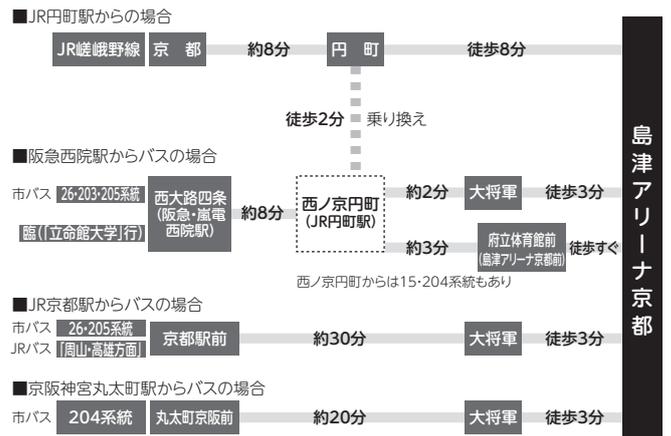
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	金	京都市中学校育成学級・総合支援学校中学部 合同球技大会 一斉支払日	○	ST	▲	▲	
2	土	少年を明るく育てる京都会	○		×	△	
3	日	関西フットサルチャンピオンCUP (京都オープン予選) 京都ジュニアバドミントン親子大会Ⅰ	○		▲	▲	
4	月	京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ST	▲	▲	△
5	火	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑤	○	SA・SST			
6	水	全日本大学総合卓球選手権 団体	○		△	△	
7	木	全日本大学総合卓球選手権 団体	○	ET・SA	△	△	
8	金	全日本大学総合卓球選手権 団体	○	ST	△	△	
9	土	全日本大学総合卓球選手権 団体	○		△	△	
10	日	シニアスポーツデー (10:00～11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30～16:00)	○				
11	月	京私幼PTA連合会バレーボール大会	○	ST	▲	▲	
12	火	京都オープン近府県レディース卓球大会 館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑥	○	SA・SST	▲	▲	△
13	水	休館日					
14	木	Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA	△	△	
15	金	新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会 リーグ戦 新体力テスト測定	○	ST			
16	土	京都府小学生つな引き大会 パウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	
17	日	京都府ソフトバレーボール サマーフェスティバル	○		▲	▲	
18	月	クラブバレーボール連盟 リーグ戦	○	ST	▲	▲	▲
19	火		○	×	×	×	×
20	水		○		×	×	×
21	木	ポリショイサーカス 京都公演	18時以降○	×	×	×	×
22	金	ポリショイサーカス 京都公演	18時以降○	×	×	×	×
23	土	ポリショイサーカス 京都公演	18時以降○		×	×	×
24	日	ポリショイサーカス 京都公演	18時以降○		×	×	×
25	月		○	ST	×	×	
26	火	全国デンマーク体操講習会 館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦⑦	○	SA・SST			
27	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
28	木	近畿高校私学バレーボール大会 府予選会	○	ET・SA	△	△	
29	金	近畿高校私学バレーボール大会 府予選会	○	ST	△	△	
30	土	左京区・北区バドミントン大会 パウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	
31	日	中京区オープンバドミントン大会	○		▲	▲	

健康体操等 ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イージートレーニング
 駐車場 △ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。
 ▲ = 混雑が予想される上に、大会開催のため、駐車場の一部が制限される。

交通案内



アクセス



※ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
 ※ 大会の開催等で駐車場を規制することがあります。ご了承ください。

お問い合わせ 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町
 TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192
 E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索